

# DEMENTZ

## DEM GEDÄCHTNIS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Ist "das große Vergessen" eine Geißel unserer Zeit? Neuesten Statistiken zufolge liegt die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung heute bei unfassbaren 50 Prozent. Jeder Zweite wird also sein Alter irgendwann nicht mehr genießen können, hilflos und orientierungslos sein, intensiv pflegebedürftig. Was sind die Ursachen dafür und was müssen wir verändern, um diesem Schicksal zu entgehen? Denn wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Gehirn darauf ausgelegt ist, 120 Jahre zu funktionieren.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Der Alltag wird schwieriger. Man vergisst. Erst sind es Kleinigkeiten, dann immer wichtigere Dinge. Denken, sich etwas merken, sich konzentrieren wird immer schwerer. Man kann Erlebtes nicht mehr einordnen, auch nicht mehr zeitlich zuordnen. Oft kommt es zu einer Kluft zum Umfeld, das mit den Stimmungsschwankungen und realitätsfremden Äußerungen des Betroffenen nichts mehr anfangen kann. Der früher selbstständigste Mensch kann immer hilfloser werden. Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen. Sie

kann jeden treffen und da alltägliche Aktivitäten irgendwann nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können, in die völlige Abhängigkeit von anderen führen. Nicht immer wird der Mensch dabei auch gebrechlich oder schwächer und könnte sein Leben noch genießen, wenn das Gehirn nur mitspielen würde.

Alzheimer breitet sich in unseren Tagen so rasant aus, dass Experten davon ausgehen, dass nahezu jeder Alzheimer bekommt, wenn er nur alt genug wird. Doch laut Michael Nehls, deutscher Arzt, Molekulargenetiker und Alzheimer-Experte ("Die Alzheimer-Lüge", Heyne Verlag) ist nur ein Prozent

der weltweiten Alzheimer-Erkrankungen auf genetische Ursachen zurückzuführen. Der überwiegende Teil der Erkrankungen tritt "sporadisch" ab dem 65. Lebensjahr auf und kann jeden treffen. Familiäre Häufungen der Erkrankung, die auf Genetik schließen ließen, sieht er vielmehr als Folgen eines ähnlichen Lebensstils.

### Gehirntraining durch soziale Kontakte

Für alle kognitiven Leistungen unseres Gehirns ist ausschlaggebend, wie stark die Synapsen (Verbindungen) unserer Nervenzellen sind. Je stärker wir diese Verbindungen

### > Alzheimer-Demenz

Sie ist mit rund 60 Prozent die häufigste aller Demenzerkrankungen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen zugrunde. Es werden mehrere Ursachen vermutet, sie sind aber noch nicht restlos geklärt.

### > Vaskuläre Demenz

Sie kann aufgrund von Durchblutungsstörungen entstehen, ist also gefäßbedingt und mit 30 Prozent die zweithäufigste Ursache für Demenz. Oft verschlechtert sich die Gehirnleistung plötzlich und es kommt zu Schlaganfallartigen Symptomen.

### > Sekundäre Demenzen

Sie machen nur 10 Prozent der Demenzerkrankungen aus und werden durch andere Grunderkrankungen hervorgerufen (z. B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, Vitamin B12-Mangel, Alkoholismus oder andere chronische Vergiftungen, Infektionskrankheiten wie Gehirnhautentzündung, AIDS oder die Jakob-Creutzfeldt-Krankheit). Gelingt es diese zu bessern, bilden sich die Gedächtnisstörungen mitunter wieder zurück.

fordern, also Daten abrufen und nutzen, desto leistungsfähiger ist unser Gehirn. Nützen wir Daten nicht, gehen sie wieder verloren. Das ist ein natürlicher Prozess und zudem ein sinnvoller, denn unnütze Verschaltungen würden sonst nur Energie kosten. Bei der Abspeicherung von Eindrücken wählt das Gehirn vor allem jene, die emotional oder lebenswichtig sind. Deshalb stimulieren vor allem soziale Kontakte mit Menschen, denen wir emotional nahestehen, unser Gehirn. Erlebnisse werden automatisch im Kurzzeitgedächtnis, dem Hippocampus, gespeichert. Das ist jenes Gehirnareal in beiden Gehirnhälften, das von Alzheimer als erstes betroffen ist. Dort ist nur begrenzte Speicherkapazität vorhanden und daher hat der Hippocampus die Aufgabe, sich regelmäßig wieder zu leeren, indem Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis transferiert werden. Das geschieht im Schlaf. Deshalb ist auch das Wiederholen von Lernstoff vor dem Einschlafen sehr günstig.

### Schlaf fördert, Stress hemmt die Neuronenbildung

Ausreichend Schlaf ist für die Merkfähigkeit also sehr wichtig. Außerdem hat der Hippocampus die Fähigkeit zu regenerieren, indem er neue Neuronen (Nervenzellen) bildet. Dazu ist ebenfalls erholsamer Schlaf erforderlich. Die Neuronenbildung wird durch Tageslicht, Bewegung, Spiele, kreativ sein, Neues lernen – selbst wenn es nur das Zähneputzen mit der anderen Hand ist – ge-

fördert. Etwas anders machen und es auch hin und wieder wiederholen, ist erquickend für das Gehirn. Aber alles mit Ruhe. Stress etwa durch Einsamkeit und Isolation ist zu vermeiden, denn das Stresshormon Cortisol hemmt die Neuronenbildung. Eingebunden sein, Gebrauchtsein, Bewusstsein erweitern und Erfahrungen weitergeben verjüngt hingegen das Gehirn. Beim Fernsehen dahindämmern ist jedenfalls keine Alternative zu eigenen Erfahrungen.

Welche Natursubstanzen können eine positive Rolle spielen bei Alzheimer und wie wählt man aus, was vorbeugend oder begleitend sinnvoll ist? Die hier im Folgenden vorgestellten Naturmittel kann man beliebig kombinieren. Energetisch austesten macht auch Sinn, ist jedoch nicht zwingend notwendig.

### Magnesium gegen die Glutamat-Falle

Auch die Ernährung ist zur Alzheimer-Vorbeugung wichtig. Fast food, sämtliche Fertiggerichte, Fertigsuppen und Suppenwürfel enthalten den Geschmacksverstärker Glutamat, der auch als Ersatz für Salz eingesetzt werden darf. Kaum ein Fertigprodukt, das kein Glutamat enthält. Ob Natriumglutamat, Kaliumglutamat, Calciumglutamat, Glutaminsäure oder schlicht E 621, hinter allem verbirgt sich Glutamat. Produkte mit dem Hinweis »salzarm« können sogar Glutamat enthalten ohne entsprechend gekennzeichnet zu werden.

Forscherkreise warnen schon seit längerem davor, doch es konnten bisher keine eindeutigen Beweise geliefert werden, dass Glutamat in Speisen wirklich schädlich ist. Vielleicht auch, weil man nicht lange genug beobachtet hat? Warum hat man überhaupt Bedenken bei Glutamat? Es ist eigentlich ein körpereigener, aber sehr heikler Botenstoff. Es sorgt in der Gehirnregion des Hippocampus dafür, dass Gedächtnisinhalte vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis transportiert werden. Steigt der Glutamat Spiegel dort allerdings stark an, sterben Hirnzellen ab. Denn Glutamat greift Nervenzellen an. Es öffnet Kalzium-Kanäle und veranlasst Nervenzellen dazu, Reize abzugeben. Überstimulierte Nervenzellen können sich in Anwesenheit von zu viel Glutamat regelrecht zu Tode reizen. Wie es auch nach einem Schlaganfall geschieht, wenn die durch Sauerstoffmangel absterbenden Zellen viel Glutamat freisetzen und damit erst die meisten Zellen zerstört.

Es gibt aber eine Möglichkeit, die schädlichen Auswirkungen von Glutamat zu verhindern: Man muss nur gut mit Magnesium versorgt sein! Sehr wahrscheinlich ist Glutamat-Empfindlichkeit sogar ein Magnesiummangelsymptom! Magnesium ist ein natürlicher Glutamat-Blocker und „der Wächter vor dem Tore“, der den Kalziumeinstrom verhindern kann. Denn Magnesium ist der Mineralstoff, den das Nervensystem nutzt, um überlastete Nervenzellen abzuschalten. Gestresste, Überreizte, Überempfindliche, Krampfpatienten, aber auch Alzheimer-Risikopatienten – also eigentlich jeder ab einem bestimmten Alter – tun gut daran, zum Schutz der Nervenzellen den Magnesiumspiegel regelmäßig aufzufüllen, z. B. mit *Micro Base mit Aronia*. Sehr empfehlenswert, wenn nicht überhaupt am besten geeignet für den Schutz von Nervenzellen vor Überreizung ist *kolloidales Magnesium* etwa als Öl oder als wässrige Lösung.

### Aluminium ausleiten mit Silizium

Seit Mediziner im Gehirn von Alzheimer-Patienten Aluminium gefunden haben, steht das Leichtmetall ganz oben auf der Liste der Alzheimer-Auslöser. Unklar ist jedoch, ob es sich dabei um eine Belastung, etwa durch Aluminiumverpackungen, Chemtrails, Zusatzstoffe in Kosmetika und Lebensmitteln handelt oder ob es einen anderen Grund für die Ansammlung gibt. Eine Haaranalyse zeigt eine mögliche Aluminiumbelastung an. Ausleiten kann man mit *flüssigem Silizium*.

## Nerven reparieren mit dem Hericium Heilpilz

Alzheimer wird mit mangelhafter Bildung des Nervenwachstumsfaktors in Zusammenhang gebracht. Künstlich kann man ihn nicht anregen, da die Blut-Hirn-Schranke nicht überwunden werden kann. Der *Hericium Heilpilz* enthält jedoch zwei Stoffe, die das schaffen: die Hericenone und Erinacine. Der Heilpilz ist daher unglaublich hilfreich bei allen neurologischen Erkrankungen. Bei Neuropathien, Lähmungen, Alzheimer, Demenz, Epilepsie oder nach Schlaganfall.

## Homocystein senken mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Bei Mangel an Vitamin B6, Folsäure und B12 wird Homocystein, ein Stoffwechselzwischenprodukt in der Leber, nur unzureichend abgebaut und verursacht Gefäßentzündungen. Erhöhtes Homocystein ist häufig mitbeteiligt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Thrombosen, Schlaganfall, kognitiven Störungen, Depressionen – und auch Alzheimer-Demenz. Ob Homocystein erhöht ist, kann man im Blut feststellen lassen. Die Werte sollten unter 8  $\mu\text{mol}$  bei Risikopatienten und generell unter 10  $\mu\text{mol}$  sein. Mit dem *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* (und eventuell *Aminosäuremischung III*) kann Homocystein auf natürliche Weise gesenkt werden.

Der *Vitamin B-Komplex* bietet gleich auch noch weitere B-Vitamine für das Gehirn, wie Vitamin B1 für Gedächtnis, Konzentration, eine positive Grundhaltung und mehr Gelassenheit. Vitamin B3 (Niacin) sorgt für Beruhigung und Entspannung, gefäßerweiternde Wirkung. Vitamin B9 (Folsäure) hilft bei der Blutbildung, bei Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, schlechter Stimmung. Vitamin B12 – ein Mangel ist unter Vegetariern verbreitet – hilft bei Müdigkeit, Schwäche, depressiver Verstimmung und Vergesslichkeit.

## Konzentration und Botenstoffe fördern mit Rhodiola rosea

Mit *Rhodiola* verfügt man über die nötige Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser zu bewältigen. Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser. Geistig Überlastete oder Ältere



und Vergessliche profitieren davon. *Rhodiola* schenkt Energie, erhöht die bioelektrische Aktivität des Gehirns, baut Botenstoffe auf wie den Wohlfühlbotenstoff Serotonin und den Antriebsbotenstoff Dopamin. Es senkt die Anfälligkeit für Stress, Stimmungsschwankungen und Depressionen. *Rhodiola* macht zufriedener und fördert nebenbei die Potenz und körperliche Fitness – auch im höheren Alter.

## Cordyceps Heilpilz – Anti-Aging fürs Gehirn

Der Heilpilz ist von Natur her so ideal konzipiert, dass das Gehirn fit und leistungsfähig bleiben kann. Dafür wurde er schon von den chinesischen Kaisern genützt. Er schützt vor freien Radikalen, die Oxidationsprozesse und damit Zerstörung im Gehirn auslösen. Er regeneriert sogar die Aktivität antioxidativ wirkender Enzyme im Gehirn, die durch den Alterungsprozess bereits abgenommen haben. Vor allem bei Müdigkeit und Erschöpfung baut der *Cordyceps* wieder auf. Er gehört zu den ganz wenigen Mitteln, die das vorgeburtlich angelegte Qi, die Lebensenergie, die man von den Eltern mitbekommt und die in den

Nieren gespeichert ist, wieder regeneriert. Ist die Nierenenergie geschwächt, äußert sich das in chronischer Müdigkeit, Mattigkeit, Kälteintoleranz, Schwindelgefühl, Ohrensausen und Gedächtnisproblemen.

## Energie und Leistung: Krillöl mit Astaxanthin

*Krillöl* macht deutlich entspannter, zufriedener, konzentrationsfähiger. Somit ist es in jedem Alter günstig für Gehirn und Wohlbefinden. Das Cholin des *Krillöls* kann Menschen mit Alzheimer und anderen Formen von Demenz helfen, erniedrigte Acetylcholin-Spiegel wieder anzuheben. Cholin bringt das Gedächtnis in Schwung und repariert beschädigte Gehirnzellen. Cholin und Astaxanthin verhindern außerdem das Oxidieren des Cholesterins in den Gefäßen und wirken entzündungshemmend. Das ist für sämtliche Gehirnfunktionen und bei gefäßbedingter Demenz wichtig. Denn nur oxidiertes Cholesterin verklebt und legt sich an den Gefäßwänden an, wodurch Nährstoffe und Sauerstoff nicht mehr gut transportiert werden können.

Das Astaxanthin des *Krillöls* senkt außerdem



Phospholipid-Hyperoxide, ein weiteres Anzeichen für Alzheimer. *Krillöl* verfügt sogar über mittelkettige Fettsäuren wie etwa auch Kokosöl, mit dem Alzheimer-Patienten unbedingt kochen sollten. Denn bei Alzheimer gerät das Gehirn in einen Energiemangel, da die Glukose nicht mehr verwertet werden kann. Mittelkettige Fettsäuren kann die Leber zu Ketonen umwandeln, die nun ersatzweise als Energiequelle dienen und das Absterben der Gehirnzellen bremsen.

### Curcuma – ein Gramm täglich für das Gedächtnis

Der Mensch benötigt sein Arbeitsgedächtnis, um Informationen kurzfristig zu speichern, komplexe Aufgaben zu lösen und neues Wissen zu behalten. An der Monash

University in Australien wurde Probanden täglich 1 Gramm *Curcuma* (entspricht etwa drei Kapseln) verabreicht. Dabei wurde beobachtet, dass sich damit das Arbeitsgedächtnis für sechs Stunden optimieren lässt. Die Gedächtnisleistung verbesserte sich deutlich.

### Die Buntnessel löst Nervengifte

Eine wichtige Ursache für Dauerstress im Körper ist die Belastung mit Nervengiften, die uns alltäglich begegnen wie z. B. Spritzmittel, Autoabgase und andere Umweltgifte. Sie setzen sich genau an den Rezeptoren der Nervenenden fest, wo das Stresshormon Cortisol andocken sollte. Die Folge: die Fähigkeit zur Stressanpassung ist reduziert, obwohl genug Cortisol gebildet wird. Durch den stets hohen Cortisolausstoß altert das Gehirn schneller. Man ist geistig verwirrt, unkonzentriert und vergesslich. Die Demenzgefahr ist – etwa durch Ablagerungen des Nervengifts Aluminium – erhöht.

Die *Buntnessel* löst die Gifte von den Hormon-Bindungsstellen. Man nimmt die *Buntnessel* zusammen mit einem Ballaststoff, etwa *Akazienfaser*, die zum Binden der freiwerdenden Gifte dient. Die *Buntnessel* fördert nebenbei unter anderem auch die Schlagkraft des Herzens, die Durchblutung oder die Energiegewinnung der Zelle, die bei Erschöpfung und chronischen Krankheiten immer reduziert ist.

### Lösen Polyphenole Eiweißplaques im Gehirn wieder auf?

*Granatapfelextrakt*, *Aroniabeerentee* oder *Traubenkernextrakt (OPC)* – sie alle bieten Polyphenole, die ins Gehirn, bis in die Augen und zu den Nerven vordringen und dort ihre antioxidative und entzündungshemmende Wirkung entfalten. Sie schützen die Nervenzellen vor entzündlichen Prozessen, die Alzheimer und Parkinson auslösen, und fördern die geistige Leistungsfähigkeit wie Konzentration und Gedächtnis. Eine Studie mit 1.300 Probanden zeigte, dass eine Ernährung mit vielen Polyphenolen Demenz vorbeugt. Beim *Granatapfelextrakt* ist sogar im Rattenmodell gezeigt worden, dass sich die bei der Alzheimer-Erkrankung typischen Eiweißplaques im Gehirn reduzieren lassen. ✍

## GLUTAMAT-UNVERTRÄGLICHKEIT

Glutamat, L-Glutaminsäure, Glutamin und Gluten sind miteinander verwandt. Menschen mit Glutamatempfindlichkeit, früher auch als „China Restaurant-Syndrom“ bezeichnet, reagieren innerhalb von 15 bis 30 Minuten mit Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Kopfhautverspannung, Migräne und Krampfanfällen. Die Schmerzschwelle ist erniedrigt, vor allem bei chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen oder Fibromyalgie. Bei Glutamat-Empfindlichen treten auch noch Bluthochdruck, Magen-Darmbeschwerden, Herzbeschwerden, Angststörungen, Depressionen, Gedächtnisverluste oder Netzhautschäden auf.

Man kann auch auf Glutaminsäure, eine Aminosäure, die sich im Körper in Glutamat umwandelt, empfindlich reagieren. Es dauert nur länger, etwa vier bis sechs Stunden, bis Glutamat aus Lebensmitteln, die Glutaminsäure enthalten, im Gehirn ankommt. Krampfanfälle, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, schlimmer werdende Schmerzen – eine Folge von Glutamat! Auch Aspartam, der umstrittene künstliche Süßstoff, enthält Glutaminsäure und kann nach ein paar Stunden diese Symptome hervorrufen. Wenn irgendwo „Light“, „Wellness“ oder „Zuckerfrei“ draufsteht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Aspartam enthalten ist. Achtung: Die ebenfalls im Aspartam enthaltene Asparaginsäure steht auch im Verdacht Alzheimer sowie auch Epilepsie, Parkinson und Multiple Sklerose auszulösen! Glutamat stört die Funktion des Stammhirns und löst ein künstliches Hungergefühl aus, somit gehört es eigentlich zu den Suchtmitteln. Doch weil Glutamat auch ein körpereigener Stoff ist, konnte bisher nicht nachgewiesen werden, ob ein Anstieg von Glutamat im Gehirn oder in Prostata Tumoren wirklich auf den Nahrungsmittelzusatzstoff zurückzuführen ist oder nicht doch andere Ursachen hat.

Jedenfalls ist Glutamat ein Appetitmacher. Man bekommt Lust auf mehr und wird nicht satt davon. Bei Fertigspeisen, Chips, Nachos, Suppen, Pizza, Hamburgern, Wurstwaren, Suppenwürste und Fertigsauces ist das besonders deutlich. Meiden Sie sie, wo immer es geht! Die gute Nachricht aber ist: Wer gut mit *Magnesium* versorgt ist, senkt seine Empfindlichkeit gegenüber den negativen Folgen von Glutamat!

